お菓子

チーズチップス

レンジ700W　3分30秒～4分

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ（4等分する）……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ テーブルプレートにオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ レンジ700W 3分30秒～4分 途中様子を見ながら、加熱します。

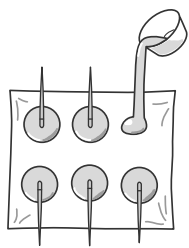
〔ひとくちメモ〕
• 型抜きで工夫をするときれいです。

べっこうあめ

レンジ500W　2～3分

カロリー　約150kcal

材料
砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ500W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

大福もち

レンジ700W　40～50秒

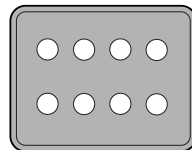
カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた
切りもち１切れ（約50g）は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40～50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

オーブン（予熱なし）　150℃　48～52分　下段
カロリー（1個分）　約140kcal

材料（アルミ製プリン型8個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
　水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
　砂糖……80g
卵（ときほぐす）……4個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 5～6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 黒角皿に水カップ1（分量外）をそそぎ、③を図のように並べて下段に入れ オーブン 150℃ 48～52分 加熱し、残り時間15～20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに加熱します。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

クッキーいろいろ

10 クッキー　予熱なし　オーブン　上下段
型抜きクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約3050kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）……340g
バター（室温にもどす）……170g
砂糖……120g
卵（ときほぐす）……大1個
バニラエッセンス……少々
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に並べて上段と下段に入れ 10 クッキー で焼きます。
（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2580kcal

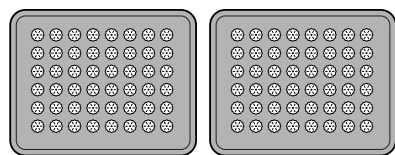
材料（黒角皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）……260g
バター（室温にもどす）……160g
砂糖……80g
卵（ときほぐす）……1½個（80g）
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 黒角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って上段と下段に入れ 10 クッキー で焼きます。（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

ロッククッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2590kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……240g
　ベーキングパウダー……小さじ1
バター（室温にもどす）……80g
砂糖……80g
卵（ときほぐす）……1個
スライスアーモンド……120g
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐをふるい入れて混ぜます。
❷ アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に①をスプーンで落として、上段と下段に入れ 10 クッキー で焼きます。（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、43ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分ぐらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

11ケーキ　予熱なし

加熱時間の目安　約50分
カロリー　約1040kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かします。（直径18cmの場合、その他は右表を参照します。）

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
（別立て法）

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒角皿にのせ下段に入れ 11ケーキ で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた❹から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
	❺	11ケーキ		
		やや弱	中	中
加熱時間の目安		約46分	約50分	約50分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

お菓子

チーズケーキ

11ケーキ　（予熱なし）

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約55分
カロリー　約1500kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ……200g
- バター……30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……2個
- 粉砂糖……50g
- 小麦粉（薄力粉）……25g
- 生クリーム（室温にもどす）……30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）…大さじ1弱

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを❷に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、❸に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ❹を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒角皿にのせて下段に入れ 11ケーキ やや強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

パウンドケーキ

オーブン 180℃
予熱 60～65分
予熱時間約7分

カロリー　約1730kcal

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ❷を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にのせます。

❹ オーブン（2度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 60～65分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら❸を下段に入れて焼き、残り時間10分くらいで型の前後を入れ替え、さらに焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

お菓子

シフォンケーキ（プレーン）

オーブン（予熱なし） 170℃ 60～65分 下段

カロリー　約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 卵黄……4個分
- 卵白……5個分
- 塩……ひとつまみ
- 砂糖……100g
- Ⓑ 水……C
- Ⓑ レモン汁……大さじ1
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす）……1個分
- サラダ油……60ml

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく混ぜます。
❷ ①にⒷを合わせて加え､よく混ぜ､サラダ油を加えてさらによく混ぜます。
❸ ②にⒶを合わせてふるい入れ､粉がきちんと混ざるまで､ハンドミキサーの低速でしっかりと混ぜます。
❹ 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで､卵白が白く大きく泡立つまで泡立てます。
❺ ④に残りの砂糖を２回に分けて入れながら､ツノが立つまで泡立てます。
❻ ③に⑤の⅓量を加え､ハンドミキサーを低速にしてしっかりと混ぜ､さらに残りの½量も混ぜます。
❼ 最後に残った⑤を､白い部分が残らないように軽く混ぜます。
❽ ⑦を､やや高めの位置から型に流し入れます。型の底を台につけたまま、型を左右にゆすって生地を平らにしたら､型をトントンと２～３回打ちつけて泡抜きをし､黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 170℃ 60～65分 焼きます。
❾ 焼き上がったら､すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
❿ 冷めたら、まずパレットナイフなどを型の側面と生地の間に深く差し込み､静かに型に沿って動かしながら一周させます。
⓫ 中央部分も同じように､ナイフをいれて一周させて生地をはがします。ひっくり返して､周りの型をそっとはずし､底にナイフを差し込み､底をこするようにして､ゆっくりと型をはずします。

〔ひとくちメモ〕
- シフォン型はアルミ製のものを使います。
- シフォン型はバターを塗らないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では、上手に作れません。

フルーツクラフティー

オーブン（予熱なし） 190℃ 42～46分 上段

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿１皿分)

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……60g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ¼強
- 粉砂糖……60g
- バター（室温にもどす）……70g
- 卵（ときほぐす）……1½個
- アーモンドプードル……90g
- レモン汁……小さじ1
- ラム酒……大さじ1
- 好みのくだもの……適量

作りかた

❶ 型に薄くバター(分量外)をぬり､小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ､アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
❸ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて黒角皿にのせ、上段に入れて オーブン 190℃ 42～46分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分くらいで焼き皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

ロールケーキ

オーブン 予熱 180℃ 32～36分 上段 予熱時間約7分

カロリー　約820kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉（薄力粉）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ1½
- Ⓐ バター……大さじ2(約26g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた

❶ 黒角皿1枚に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐ を加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン (2度押し) 予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 32～36分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼きます。残り時間12～16分くらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ38～42分焼く。)
❺ 焼き上がったらふきんの上に黒角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❻ 生地を裏返してナイフで１～２cm間隔にすじをつけ、巻き終りを２cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切るときれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
66ページ デコレーションケーキ 作りかた ②、③を参照します。

●硫酸紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか､ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側２cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

マドレーヌ

オーブン 予熱 190℃ 26～30分 上段 予熱時間約8分

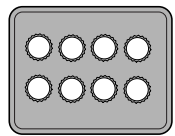
カロリー（1個分）約180kcal

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型8個分)

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター……80g
- 卵(ときほぐす)……2個
- Ⓑ レモン汁……大さじ½
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす)……⅓個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。
(材料が2倍のときは5～6分加熱)
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ､Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、② を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、黒角皿に並べます。

❺ オーブン (2度押し) 予熱 にし、190℃ にして、焼き時間 26～30分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ32～36分、途中前後を入れ替えて焼く。)

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

アップルパイ

オーブン	200℃	上段
予　熱	60〜70分	

予熱時間約9分

カロリー（1枚分）　約2560kcal

材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）

小麦粉（強力粉）……100g
小麦粉（薄力粉）……100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの）……140g
冷水……90〜110mL
りんごのプリザーブ……適量
〈つやだし用卵〉
卵……½個
塩……小さじ¼

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２〜３回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り､残りで２cm幅のテープを８本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き､まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ､フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

❿ オーブン（2度押し）予熱にし､200℃にして、焼き時間60〜70分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑨を黒角皿にのせ、上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート（1枚・約100gのもの）4枚必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

スティックパイ

オーブン	200℃	上下段
予　熱	26〜28分	

予熱時間約8分

カロリー　約410kcal

材料

冷凍パイシート（10〜15分間室温で解凍する）……200g
シナモンシュガー……適量

（１段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で３mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 黒角皿2枚にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を並べます。
❸ オーブン（2度押し）予熱にし､200℃にして、焼き時間26〜28分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら②の黒角皿を上段と下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。（1段のときは黒角皿を上段に入れて24〜26分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた ①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご（紅玉またはふじ･3個）はタテ４つ割りにして５mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり､砂糖（80〜120g）､レモン汁（大さじ1）と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜレンジ700W 8〜10分加熱し、アクを取ってさらに 6〜8分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。

シュークリーム

オーブン	200℃	上段
予　熱	38〜42分	

予熱時間約9分

カロリー（1個分）　約70kcal

材料（9個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（5〜6個に切る）……45g
Ⓐ 水……80mL
卵（ときほぐし、室温にもどす）……2〜3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム､粉砂糖……各適量

（2段で焼くときは材料を２倍にする）
（1mL＝1cc）

作りかた

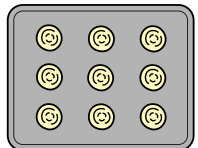
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ､小麦粉小さじ1をふるい入れ､おおいをしないで レンジ700W 3〜4分 加熱します。（材料が2倍のときは4分30秒〜5分加熱）
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え､木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約１分10秒 加熱します。（材料が2倍のときは約1分30秒加熱）

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは５〜６個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え､よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２〜３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた黒角皿１枚に薄くバター（分量外）をぬり、直径約3.5cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ オーブン（2度押し）予熱 にし、200℃にして、焼き時間38〜42分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑤を上段に入れて焼きます｡（2段のときは黒角皿２枚を上段と下段に入れて42〜46分焼く）
❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

レンジ700W　4〜5分

約1390kcal

材料（シュークリーム9個分）

牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……100g
卵黄（ときほぐす）……２個分
Ⓑ バター……25g
Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 4〜5分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。
（材料が２倍量のときは５〜７分加熱）

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜8分ぐらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パン

バターロール（ロールパン）

加熱時間の目安　約35分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（20個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……480g
- 砂糖……大さじ5½（約50g）
- 塩……小さじ1（約6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ3（約7g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……60〜80mL
- 卵（ときほぐす）……大1個
- 牛乳（室温にもどす）……180〜200mL

バター（室温にもどす）……70g

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 50〜60分 発酵させます。（材料が½量のときは40〜50分発酵）

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で20個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。

奥　奥
手前　手前

⓬ ⓫の生地に霧を吹いて上段と下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30〜40分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵させます。
（材料が½量のときは上段に入れ約30分発酵）

⓭ 表面につやだし用卵をぬって黒角皿2枚を上段と下段に入れ 12バターロール で焼きます。
（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押して1段にして焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

パンいろいろ

イギリスパン（山形パン）

オーブン	200℃	下段
予熱	38〜42分	

予熱時間約10分

カロリー（1個分）　約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）……220g
- 砂糖……小さじ4
- 塩……小さじ1弱（約4g）
- ドライイースト……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯……130〜150mL
- バター……（10g）

（1mL＝1cc）

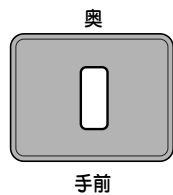
作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた①〜⑥の要領で生地を作ります。

❷ スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 25〜30分 発酵させます。

❺ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間 38〜42分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。残り時間15〜20分くらいで型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

スイートロール

加熱時間の目安　約24分
カロリー（1個分）　約150kcal

材料（10個分）
バターロール生地
（材料・作りかたは72ページ参照）（材料の½量）
- レーズン……50g
- くるみ（粗くきざむ）……30g
- シナモンシュガー……適量
- ざらめ糖……少々

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

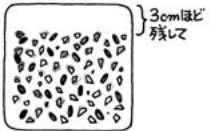
作りかた

❶ 72ページ バターロール作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、丸め直してガスを抜き、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみをのせ、シナモンシュガーをふります。

❸ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、10等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった黒角皿にバターロール作りかた⑪を参照して並べ、霧を吹いて上段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30〜40分 発酵させます。

❹ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、黒角皿を上段に入れ 12バターロール を選び、さらに 1段/2段 キーを押し1段にして焼きます。

❺ 残り時間7〜8分で黒角皿の前後を入れ替え、さらに焼きます。

オニオンロール

加熱時間の目安　約24分
カロリー（1個分）　約160kcal

材料（10個分）
バターロール生地
（材料・作りかたは72ページ参照）（材料の½量）
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- ベーコン（細切り）……20g
- こしょう、ナツメグ……各少々
- マヨネーズ、粉チーズ……各適量

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

作りかた

❶ 72ページバターロール作りかた①〜⑥を参照して生地を作り、丸め直してガスを抜き、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。

❸ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。（スイートロール作りかた②を参照）

❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、10等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった黒角皿にバターロール作りかた⑪を参照して並べ、霧を吹いて上段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30〜40分 発酵させます。

❺ つやだし用卵を薄くぬり上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、黒角皿を上段に入れ 12バターロール を選びさらに 1段/2段 キーを押し1段にして焼きます。

❻ 残り時間7〜8分で黒角皿の前後を入れ替え、さらに焼きます。

フランスパンいろいろ

オーブン 予熱 200℃ 43〜47分 上段
予熱時間約10分

フランスパン

カロリー　約1530kcal

材料(バタール1本、クーペ2個)

小麦粉(強力粉)……330g
小麦粉(薄力粉)……80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ3強(約8g)
塩……8g
砂糖……5g
レモン汁……小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃)……220〜260mL
(1mL=1cc)

作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた①〜③の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボールにいれ、霧をふき、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。黒角皿にのせて下段に入れて オーブン 発酵 40℃ 40〜50分 発酵させます。
❷ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。
❸ ボールをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分けます。

❹ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて20〜30分間生地を休ませます。(ベンチタイム)
❺ バタールの生地はまずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。
❻ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒角皿の対角線の長さに細長くのばします。

❼ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたみます。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

❽ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。
❾ 薄くバターをぬった黒角皿に、⑥〜⑧の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、霧を吹き上段に入れ オーブン 発酵 40℃ 10〜15分 発酵させます。
❿ ⑨を加熱室から取り出し、オーブン(2度押し) 予熱 にし、200℃ にして 43〜47分 セットしてスタートします。
⓫ 予熱している間生地に霧を吹き、固く絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させます。(約10分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーペは1本入れます。
※クープはかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。(75ページベーコンエピの作りかたを参照にして切り目を入れるとエピが作れます。)

⓬ 予熱終了音がなったら生地にたっぷり霧を吹き、上段に入れて焼きます。
⓭ 残り時間15〜20分で黒角皿の前後を入れ替えさらに焼きます。
⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。

★ベーコンエピの材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた①〜②を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた④を参照して休ませます。
❷ 作りかた⑤を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
❸ バターを薄くぬった黒角皿にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑨を参照して二次発酵させます。
❹ オーブン(2度押し) 予熱 にし 200℃ にして 43〜47分 セットしてスタートします。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。
❺ 予熱が終わったら生地にたっぷり霧を吹いて上段に入れて焼きます。
❻残り時間15〜20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

★シャンピニオンの作りかた

❶ フランスパンの作りかた①〜④を参照に生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
❷ 1個分の生地から⅙くらいを切りとり、それぞれ丸め直します。
❸ 小さい生地をめん棒で直径4〜5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。

❹フランスパンの作りかた⑨〜⑭を参照して焼きます。(切り目は入れない。)

ピザ

180℃ 34〜38分

カロリー(1枚分)　約1460kcal

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)……150g
砂糖……約8g
塩……小さじ½ 約(3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……小さじ1(約3g)
ぬるま湯……40mL
牛乳(室温にもどす)……75mL
バター(室温にもどす)……5g
ピザソース(市販のもの)……適量
Ⓐ
玉ねぎ(薄切り)……大¼個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)……50g
サラミソーセージ(薄切り)……8枚
ピーマン(輪切り)……2個
マッシュルーム缶(スライス)……小½缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)……4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……100g
塩、こしょう……各少々
(2段で焼くときは材料を2倍量にする)

作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた①〜⑤の要領で生地を作ってガス抜きし丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。(ベンチタイム)
❷ 黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
❸ 打ち粉をしたのし台で直径24cmくらいにのばして黒角皿にのせ、生地をぴったりと敷きます。
❹ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❺ オーブン(2度押し) 予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 34〜38分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。
(2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ36〜40分焼く)

トースト

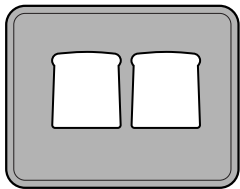
グリル 14〜15分

カロリー(1枚分)　約170kcal

材料

食パン(1.5〜3cm厚さのもの)……1〜2枚

作りかた

❶ 食パンは黒角皿の中央にのせます。

❷ ①を上段に入れ グリル 14〜15分 焼きます。
❸ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残り時間3〜4分になったら裏返して再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 表と裏の焼き時間をそれぞれセットして焼くときは、表を グリル で 10〜11分、途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
裏返して グリル で 3〜4分 そのまま焼きます。
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- 黒角皿だけを上段に入れて グリル 約5分 予熱してから焼くときは、表を 約7分30秒、裏を 約3分30秒 焼きます。

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

PAM発酵(レンジ) 8～10分
PAM発酵(レンジ) 8～10分

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

カロリー（1個分） 約80kcal

材料(8個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉) …… 150g
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- Ⓐ 塩 …… 小さじ⅓(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
- 水 …… 90～100mL
- バター …… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 30～40秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❹ テーブルプレートに白角皿を置き、白角皿の中央に③の生地をのせ PAM発酵(レンジ) 8～10分 一次発酵させます。(白角皿は皿受棚に入れない)

❺ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

❼ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた白角皿(写真参照)に並べます。

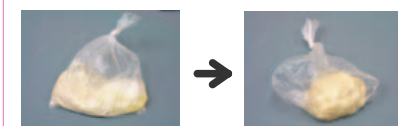
❽ 生地に霧を吹き白角皿をテーブルプレートに置き(白角皿は皿受棚に入れない。) PAM発酵(レンジ) 8～10分 二次発酵させます。

❾ 白角皿を上段に入れ オーブン 200℃ 30～33分 焼きます。

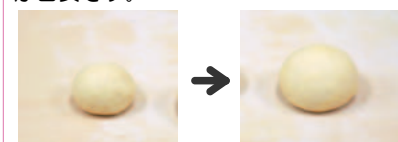
かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5～2倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が2倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

77ページにつづく

レーズンパン

カロリー（1個分） 約90kcal

材料(8個分)

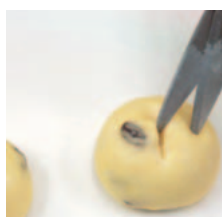
- かんたんパンの生地（材料・作りかたは76ページ参照）… 1回分
- レーズン …… 30g
- グラニュー糖 …… 適量

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン 作りかた ⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分） 約100kcal

材料(8個分)

- かんたんパンの生地（材料・作りかたは76ページ参照）… 1回分
- 黒ごま …… 20g

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパン 作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた白角皿に並べます。

❹かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

油で揚げない
カレーパン

カロリー（1個分） 約140kcal

材料(8個分)

- かんたんパンの生地（材料・作りかたは76ページ参照）… 1回分
- 市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…… ¼個
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1½
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る）…… 適量（作りかたは60ページ参照）
- 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2
- 卵（ときほぐす）…… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 700W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

❷ かんたんパン 作りかた ①～⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け生地を丸めます。

❸ 楕円形にのばし ①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いた白角皿に並べ PAM発酵(レンジ) で 約8分 二次発酵させます。

❺ かんたんパン 作りかた ⑨のを参照して焼きます。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は
一次発酵は8～10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25～30℃
二次発酵	12～20分	7～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

ピザを作る場合は

❶ かんたんパン 作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
❷ 75ページのピザの作りかた② ～⑤を参照して作ります。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

PAM発酵（レンジ）	60〜90分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約330kcal

材料（4人分）

牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）…… 500mL
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）……… 50〜100g
（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ700W 4〜5分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM発酵（レンジ） やや弱 で約 90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM発酵（レンジ） やや弱 60〜90分 で牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト ………………… 大さじ2
クリームチーズ………………………… 40g
マヨネーズ………………………… 大さじ1
塩……………………………………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは ヨーグルト を参照します。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い PAM発酵（レンジ） 弱 で発酵させます。発酵時間は3〜6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120〜140℃表示）した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

納豆・甘酒作り

***昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。***

納　豆

PAM発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約670kcal

材料（4人分）

大豆 ………………………… カップ1（150g）
水 ……………………………………… カップ3
納豆（市販のもの・1パック）………… 約40g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としぶたとふたをして レンジ700W 8〜10分 、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ700W 約1分 、レンジ200W 60〜90分 途中様子を見ながら2〜3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

PAM発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー　約440kcal

材料（4人分）

もち米 ……………………… カップ½（80g）
水 ……………………………………… カップ3
板麹 ……………………………………… 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ700W 約10分 、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵（レンジ）を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。（32ページ参照）

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

蒸しもの

身近な材料で生地から作る"点心"も意外とかんたん。湯気の中からあらわれたシューマイや餃子は食べきりサイズでおいしさふっくら。スチームプレートがおいしさを作ります。

蒸しもの
3 点心
にらまんじゅう

加熱時間の目安　約15分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(8個分)

蒸し餃子の生地
(材料、作り方は81ページ餃子の皮の生地参照)……1回分

Ⓐ
- 豚ひき肉……50g
- にら(細かく切る)……50g
- ごま油、酒……各大さじ1
- 塩……少々
- しょうゆ……小さじ1½

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、レンジ 500W 2〜3分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 81ページ 蒸し餃子 作りかた ①、②を参照して生地を作り、8個(約10g)に切り分けて丸めます。
❸ 生地を丸くのばして、①の材料を包み、口をしっかり止めます。
❹ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❺ 水にくぐらせたにらまんじゅうを並べ、スチームカバーをかぶせます。
❻ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 で加熱します。

菊花シューマイ
キャベツの皮シューマイ

菊花シューマイ

加熱時間の目安　約15分
カロリー（1個分）　約30kcal

材料(10個分)

- 豚肩ロース(かたまり)……50g
- えび……10尾
- 玉ねぎ(みじん切り)……30g
- たけのこの水煮(みじん切り)……30g
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)……小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒……各適量
- 市販のシューマイの皮(5mm幅に切る)……½袋(12枚)

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ、レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 豚肉は薄く切ってから粗くきざみ、包丁でたたいて細かくします。
❸ ボールにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、10等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❻ 水にくぐらせたシューマイを並べ、スチームカバーをかぶせます。
❼ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 で加熱します。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約14分
カロリー（1個分）　約40kcal

材料(8個分)

- キャベツ……約2枚(約100g)
- 豚ひき肉……90g
- Ⓐ
  - 長ねぎ(みじん切り)……大さじ½
  - しょうがの絞り汁……少々
  - 水……10mL
  - 塩……少々
  - しょうゆ……少々
  - 片栗粉……大さじ½
- ホールコーン……8粒
- しょうゆ、とき辛子、酢……各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ キャベツは 18 葉・果菜 で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
❷ 豚ひき肉はⒶの材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
❸ 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューマイを作る要領で包みます。
❹ シューマイの上にコーンを1粒ずつのせます。
❺ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❻ 水にくぐらせたシューマイを並べ、スチームカバーをかぶせます。
❼ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 やや弱 で加熱します。

ほうれん草と豆腐の 蒸し餃子

加熱時間の目安　約15分
カロリー（1個分）　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉
Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……30g
- 小麦粉(薄力粉)、片栗粉……各10g
- お湯(80℃)……30mL
- 塩……少々

〈餃子のたね〉
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ)……70g
- 木綿豆腐……⅙丁(50g)
- ねぎ、しょうが(各みじん切り)……各小さじ1弱
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)……1枚分
- すりごま……大さじ1
- しようゆ、ごま油、塩……各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 76ページ かんたんパン作りかた ①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2〜3分間こねて生地を作り、丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❷ 豆腐は皿にのせ レンジ 700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❸ ボールに②とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❹ ①の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❺ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❻ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❼ 水にくぐらせた餃子をのせてスチームカバーをかぶせます。
❽ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

かんたん肉まん

加熱時間の目安　約15分
カロリー（1個分）　約150kcal

材料(6個分)

- かんたんパンの生地
  (材料・作りかたは76ページ参照)……1回分
- 冷凍シューマイ(室温にもどしておく)……6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❹ 水にくぐらせた肉まんをのせてスチームカバーをかぶせます。
❺ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

点心のコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の分量の0.8〜1.5倍量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

●必ず蒸しものセット(蒸し器)を使う
白角皿に必ず水200mLを入れてからスチームプレートを置き、食品をのせてスチームカバーをかぶせ、加熱します。(水のかわりにお湯を入れると上手に仕上がりません)

●食品を取り出しやすくするためにオーブンシートを敷く
スチームプレートよりひと回り小さく切り、竹串などで全体に穴をあけたオーブンシートを敷き、食品を並べて加熱します。

●蒸しものセット(蒸し器)はテーブルプレートの上に置いて加熱する
(皿受棚に入れない)

●予熱はしない
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いときは冷ましてから使います。

●加熱が足りないときは
レンジ 200W で追加加熱をします。

●加熱後あたたかいうちに食べる
手作り"点心"はあたたかいうちに食べきることがおいしい食べかたです。

●市販の点心(チルド食品)は
大きさや重量、種類などによって仕上がり調節を使い分けます。
大きめのシューマイは 中、餃子や小さめのシューマイは やや弱 で加熱します。

●ゆで卵や温泉卵は絶対に作らない。

●蒸しものセット(蒸し器)の出し入れかたは(19ページを参照)
加熱直後は熱くなっています。絶対素手で触らないでください。(やけどの危険)

手作りまんじゅうの中身の作りかた

あんまんの中身（6個分）

- こしあん……約200g
- 切りごま(黒ごま)……大さじ1½
- ラード……大さじ1強

鍋にラードを入れて熱し、あんを入れてよくなじむまで練り、切りごまを加えて混ぜ合わせ、冷めてから6等分して丸め、シューマイのかわりに包み、同様にして蒸します。

肉まんの中身（6個分）

- 豚ひき肉……80g
- 長ねぎ……½本
- ゆでたけのこ……40g
- 干ししいたけ(もどす)……3枚
- しょうが……少々
- 片栗粉……大さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- ごま油、砂糖、塩……各少さじ⅔

野菜はみじん切りにして他の材料と合わせ、よく練り混ぜます。6等分して丸め、シューマイのかわりに包み、同様にして蒸します。

*魚の切り身も蒸しものセット(蒸し容器)を使えばやわらかくしっとり蒸し上げます。
レモン蒸しはあたたかいうちに。冷製は冷たくして魚のおいしさを引き出します。*

蒸しもの 3 点 心

加熱時間の目安　約17分

魚のレモン蒸し

仕上がり調節 やや強

カロリー（1切れ分）　約90kcal

材料(4切れ分)

- 生たら（1切れ約100gのもの）……4切れ
- 塩、こしょう……各少々
- 白ワイン……大さじ4
- レモン（薄切り）……4枚

作りかた

❶ たらに軽く塩、こしょうをして、しばらくおいてから白ワインをふります。
❷ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❸ たらを並べ、上にレモンの輪切りをのせ、スチームカバーをかぶせます。
❹ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 やや強 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•塩たらを使うときは塩をふらないでそのまま使います。
•たらの変わりに生鮭も同様にして作れます。

鮭の冷製

仕上がり調節 やや強

カロリー（1切れ分）　約80kcal

材料(4切れ分)

- 生鮭（1切れ約100gのもの）……4切れ
- レモン(薄切り)……4枚
- ローリエ、グローブ……各少々
- レモン汁……大さじ4
- バター、塩、こしょう……各少々
- タルタルソース……適量

作りかた

❶ 鮭に、塩、こしょうをしてしばらく置きます。
❷ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター3～4個をのせ、レモン汁をふりかけてスチームカバーをかぶせます。
❸ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 やや強 で加熱します。
❹ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

*蒸気で余分な脂を除きながらふっくらやわらかく蒸し上げます。
たれやかけ汁はお好みで色々な味が作れます。*

鶏の酒蒸しを使って

蒸しもの 3 点 心　レンジ

加熱時間の目安　約20分

鶏の酒蒸し

仕上がり調節 強

カロリー（1人分）　約100kcal

材料(4人分)

- 鶏むね肉（約200gのもの・半分に切る）……2枚
- 酒……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- しょうが汁……少々
- 辛子じょうゆ
  - しょうゆ……適量
  - 練り辛子……適量
- 青じその葉、にんじんのせん切り、アルファルファ……各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをして、厚みのあるところに切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかけます。
❷ 白角皿に水200mLを入れ、スチームプレートを置き、上にオーブンシートをのせ、鶏肉を並べてスチームカバーをかぶせます。
❸ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 3 点心 強 で加熱します。加熱後はすぐにスチームカバーをはずし、鶏肉を裏返してさまします。
❹ 酒蒸しを刺身状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子じょうゆを添えます。

蒸し鶏のあえもの

カロリー（1人分）　約460kcal

材料(4人分)

- 鶏の酒蒸し(82ページ参照)……4切れ分
- きゅうり(せん切り)……2本
- セロリ……小1本(約200g)
- にんじん(棒状に切る)……小2本(約200g)
- かけ汁
  - しょうゆ……大さじ4
  - 酢……大さじ2
  - ごま油……小さじ4
  - 砂糖……小さじ1強
  - 塩、こしょう……各少々
  - ラー油……少々
  - おろしにんにく……少々

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ セロリはスジを取り、水気のついたままラップで包み、レンジ700W 約1分30秒 加熱し棒状に切ります。
❸ にんじんはラップで包み 19 根菜 やや弱 で加熱します。
❹ 材料全部をきれいに盛り、かけ汁をかけます。

蒸し鶏の黄身酢あえ

カロリー（1人分）　約220kcal

材料(4人分)

- 鶏の酒蒸し(82ページ参照)……4切れ分
- Ⓐ
  - だし汁、みりん、酢……各大さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……小さじ1
- 片栗粉（水小さじ1でとく）……小さじ1
- 卵黄(ときほぐす)……2個分
- かいわれ菜（サッとゆでたもの）……適量

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ 容器にⒶを入れ レンジ700W 約1分30秒 加熱し、水とき片栗粉を加えてよく混ぜ、卵黄を少しずつ混ぜ込んで レンジ700W 約1分20秒 途中かき混ぜながら加熱し、黄身酢を作ります。
❸ ①の鶏肉とかいわれ菜を混ぜて器に盛り、黄身酢を添えます。

蒸し鶏のねぎみそあえ

カロリー（1人分）　約260kcal

材料(4人分)

- 鶏の酒蒸し(82ページ参照)……4切れ分
- Ⓐ
  - みそ……大さじ4
  - 砂糖……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 酢……大さじ1
- 長ねぎのみじん切り……大さじ4
- しらがねぎ、あさつきの小口切り……各適量

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ 容器に合わせた Ⓐ を入れ レンジ700W 約1分30秒 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜます。
❸ ①の鶏肉をあえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきをのせます。

長い白菜も切らずにはがしたままで重ね蒸し。
鯛やかれいの長い魚もそのまま姿蒸し。
蒸気で蒸し上げるので形くずれが少なく色あざやかに仕上がります。

白菜の重ね蒸し

蒸しもの 4重ね蒸し

加熱時間の目安	約22分
カロリー(¼切れ)	約170kcal

白菜	4～5枚(約300g)
豚バラ肉(薄切り)	150g
Ⓐ 酒	大さじ3
Ⓐ しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ しょうが汁	小さじ½
Ⓐ 塩・こしょう	各少々
ごま油	少さじ1
かけあん	
Ⓑ だし汁	カップ½
Ⓑ 薄口しょうゆ	大さじ1
Ⓑ 砂糖	小さじ½
Ⓑ みりん	大さじ1
Ⓑ かに缶	小½缶
Ⓑ 片栗粉	小さじ1
グリンピース	大さじ1

作りかた

❶ 豚バラ肉は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❸ 白菜を広げてのせ、①の豚バラ肉を重ねます。これを順に繰り返し、最後に白菜をのせて形をととのえ、上からごま油をふります。
❹ スチームカバーをかぶせてテーブルプレートにのせ 蒸しもの 4重ね蒸し で加熱します。そのまましばらく置いてから切り、器に移します。
❺ 片栗粉以外のかけあんの材料を容器に入れ、レンジ 500W 約2分 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけ④の上にかけ、グリンピースを散らします。

〔ひとくちメモ〕
●白菜をキャベツに代えたり、豚バラ肉をベーコン、ハム、えびのすり身など好みのものにかえてもよいでしょう。彩りにゆずのせん切りを使ってもよいでしょう。

鮭の野菜蒸し

蒸しもの 4重ね蒸し

加熱時間の目安	約22分
カロリー(1人分)	約200kcal

材料(4人分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)	4切れ
酒	大さじ2
塩、こしょう	各少々
にんじん、セロリ、さやえんどう	各30g
玉ねぎ	30g
じゃがいも(8mm厚さの輪切りにし、型で抜く)	1½個

作りかた

❶ 生鮭はうろこを取り、塩、こしょうをふり、酒をふりかけておきます。
❷ にんじん、セロリ、さやえどうはせん切れにし、玉ねぎは薄切りにして混ぜておきます。
❸ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❹ 鮭を並べ、野菜をのせてスチームカバーをかぶせます。
❺ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 4重ね蒸し で加熱します。
❻ 器に盛り、揚げたじゃがいも、好みの野菜を飾ります。

重ね蒸しのコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の分量のです。(この分量以外のオート調理はできません。)

●必ず蒸しものセット(蒸し器)を使う
白角皿に水200mLを入れてからスチームプレートを置き、食品をのせてスチームカバーをかぶせ、加熱します。

●必ず水200mLを入れる
水のかわりにお湯を入れると上手に仕上がりません。

●食品を取出しやすくするために
スチームプレートよりひと回り小さく切り、竹串などで全体に穴をあけたオーブンシートを敷き、その上に食品をのせて加熱します。

●予熱はしない
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いときは冷ましてから使います。

●蒸しものセット(蒸し器)は
テーブルプレートの上に置いて加熱します。(皿受棚に入れない)

●蒸しものセット(蒸し器)の出し入れかたは(19ページを参照)
加熱直後は熱くなっています。絶対素手で触らないでください。(やけどの危険)

●加熱が足りないときは
レンジ 200W で、様子を見ながら追加加熱をします。

●ゆで卵や温泉卵は絶対に作らない。

鯛のけんちん蒸し

加熱時間の目安	約22分
カロリー(1人分)	約170kcal

材料(4人分)

鯛(約400gのもの)	1尾
Ⓐ 木綿豆腐	½丁
Ⓐ にんじん	20g
Ⓐ しいたけ	1枚
Ⓐ 三つ葉	少々
Ⓐ ぎんなん	6個
Ⓐ 卵	½個
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ½
昆布	適量
かけあん	
Ⓑ だし汁	カップ½
Ⓑ 薄口しょうゆ	大さじ1
Ⓑ 砂糖	小さじ½
Ⓑ みりん	大さじ1
Ⓑ 片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 鯛はうろこ、えらをとり除き、背開きにして中骨と内臓を取り、塩水でよく洗います。水気をよくふきとり、塩、酒各少々(各分量外)をふっておきます。
❷ 豆腐は皿にのせます。
❸ レンジ 700W 約1分30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきり、もみほぐします。
❹ にんじん、しいたけはせん切り、三つ葉は2cmの長さに切ります。
❺ ぎんなんは殻に傷をつけ、ラップで包みます。
❻ レンジ 500W 40～50秒 加熱し、殻と渋皮を除きます。
❼ 豆腐に④⑥、卵、調味料を加えて混ぜ、鯛の背から形よく詰めます。
❽ 白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❾ ぬれぶきんで汚れをふきとった昆布を敷き、上に鯛をのせて形を整え、スチームカバーをかぶせます。
❿ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 4重ね蒸し で加熱し、器に盛ります。
⓫ 片栗粉以外のかけあんの材料を容器に入れ、レンジ 500W 約2分 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけ⑩の上にかけます。

かれいの姿ワイン蒸し

蒸しもの 4重ね蒸し

加熱時間の目安	約22分
カロリー(1尾分)	約330kcal

材料(1尾分)

かれい(約300gくらいのもの)	1尾
塩、こしょう、レモン	各少々
玉ねぎ(薄切り)	100g
にんじん(せん切り)	100g
白ワイン	大さじ1½
レモンの輪切り	2枚
ハーブ(タイムなど)	少々

作りかた

❶ かれいは内臓を取り、さっと洗って水気をふき取ります。
❷ 裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れ、塩、こしょう、レモン汁をふります。
❸ 白角皿に水200mLを入れ、スチームプレートを置き、穴をあけたオーブンシートを敷きます。
❹ 玉ねぎ、にんじんを敷き、その上にかれいをのせ、上からワインをふり、レモンをのせてスチームカバーをかぶせます。
❺ テーブルプレートにのせ 蒸しもの 4重ね蒸し で加熱します。

かれいのかわりに鯛を使って

鯛の姿蒸し

カロリー(1尾分) 約550kcal

かれいのかわりに鯛を(約350g)を使い、レモン汁のかわりにしょうが汁をかけます。作りかた④で鯛の上にせん切りにした野菜(にんじん、しいたけ、ゆでたけのこ各30g)をのせて加熱します。

蒸しもの(重ね蒸し)

素材がポイント

豆腐料理

豆腐のチーズケーキ

レンジ700W　3～5分
レンジ500W　20～30秒

カロリー（⅛切れ分）約120kcal

材料（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）
絹ごし豆腐……1丁（約300g）
砂糖……80g
ヨーグルト……カップ⅔（150g）
レモン汁……大さじ1
Ⓐ ゼラチン……10g
　 水……大さじ4
Ⓑ 生クリーム……200mL
　 砂糖……20g
ビスケット（市販のもの）……12枚
バター（室温にもどす）……50g
ブルーベリージャム……適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ700W 3～5分 加熱し、水分をよくきっておきます。
❷ ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。
❸ 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
❹ Ⓐの分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
❺ ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。
❻ ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
❼ ④のゼラチンを レンジ500W 20～30秒 加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
❽ 別のボールにⒷを入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
❾ ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵室で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕
• ⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。
•ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。

マーボー豆腐

レンジ700W　約2分・約2分
レンジ700W　約5分

カロリー（1人分）約270kcal

材料（6人分）
木綿豆腐……1丁（350～400g）
Ⓐ 豚ひき肉……100g
　 長ねぎ（みじん切り）……½本
　 にんにく（みじん切り）……小さじ1弱
　 サラダ油……大さじ1
　 豆板醤……小さじ1
Ⓑ 甜麺醤……大さじ1強
　 しょうゆ……大さじ1
　 酒……大さじ2
　 中華風スープの素（顆粒）……小さじ½
　 水……100mL
　 片栗粉……大さじ1
　 ごま油……小さじ1

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 約2分 加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。
❷ 深めの容器にⒶの材料を入れて レンジ700W 約2分 加熱します。
❸ ②に合わせたⒷを入れ、よくかき混ぜ、①を入れ レンジ700W 約5分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•いろどりとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
•ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。

豆腐とほうれん草の水餃子

レンジ500W　約4分
レンジ200W　約3分
（リレー加熱）

カロリー（1個分）　約40kcal

材料・作りかた
❶ 81ページ ほうれん草と豆腐の蒸し餃子（8個）の材料を用意して、作りかたの ①、③ を参照して餃子を作ります。
❷ 深めの皿に水カップ1（分量外）とごま油小さじ1（分量外）を入れ、餃子を並べます。
❸ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

白角皿を使ったリレー加熱メニュー

レンジ加熱と オーブン のリレー加熱です。
加熱方法の表示は オーブン のみを記載します。

えびと野菜のパエリア

オーブン　180℃　20～25分　上段

カロリー 約1330kcal

材料（4人分）
米……カップ1½（約240g）
大正えび（または、ブラックタイガー）……5尾（約200g）
ベーコン（5mm幅に切る）……3枚（約45g）
Ⓐ ピーマン……4個（約140g）
　 パプリカ（赤、黄）……各1個（約80g）
　 生しいたけ（石づきを取る）……8枚（約160g）
　 さやいんげん（すじを取る）……120g
　 トマト……1個（約120g）
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……½個（約100g）
　 にんにく（みじん切り）……1片
　 オリーブ油……大さじ1（約13g）
Ⓒ スープ（固形スープの素⅔個をとく）……200mL
　 塩……小さじ1（約6g）
　 カレー粉またはサフラン……小さじ1（約5g）
　 こしょう……少々
　 白ワイン、オリーブ油……各大さじ3
レモン（くし形切り）……1個分

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、約30分水（分量外）つけておき吸水させます。えびは殻と背わたを取ります。
❷ 耐熱容器にⒷを入れ レンジ500W 約3分 加熱します。
❸ Ⓐの野菜は、それぞれ下ごしらえをしてひと口大に切ります。
❹ 白角皿に水気をきった米を広げ、②合わせたⒸを順に加えて、その上にベーコン、えび、Ⓐの野菜をのせます。
❻ 上段に入れ レンジ500W 約30分、レンジ200W 約30分 リレー加熱し、その後 オーブン 180℃ 20～25分 焼きます。
❼ 加熱後かき混ぜ、レモンを添えます。

ミートローフ

オーブン　200℃　40～50分　上段

カロリー 約700kcal

材料（19×9×6cmの耐熱性ガラス型1個分）
豚ひき肉……360g
鶏ひき肉……90g
冷凍ミックスベジタブル（水をくぐらせ、室温でもどす）……90g
プロセスチーズ（5mm角に切る）……30g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……½個（約90g）
　 バター……大さじ1（約13g）
パン粉……約40g
Ⓑ 白ワイン、サラダ油……各大さじ1弱
　 塩……小さじ1（約6g）
　 こしょう、ナツメグ……各少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約2分 加熱し、あら熱をとります。
❷ ボールに材料合わせて入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜます。
❸ 型にバターをぬり ②をきっちりと詰め、中央をくぼませます。
❹ 白角皿に③をのせて上段に入れ、レンジ500W 5～7分 加熱し、その後 オーブン 200℃ 40～50分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 型がないときは、サラダ油（分量外）をぬった白角皿に②を取り出し、かまぼこ型に形を作って上段に入れ、加熱時間を少なめにセットして焼きます。
• ソースはお好みのものを。

グリルで作る 陶板焼き

高火力グリル(上ヒーター)で白角皿を熱するとたちどころに"陶板焼き"が作れます。
トースト&ベーコンエッグのセットメニューからナンやカルツォーネなどの"焼き釜"メニューまで。
グリル加熱(ヒーター加熱)なので白角皿へのこびりつきが少なく、目玉焼きの破裂の心配がありません。

必ず白角皿を予熱します

❶ 白角皿(セラミック皿)を上段に入れ グリル 約10分 予熱する。
※途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま予熱する。

❷ 予熱が終わったら白角皿に食品をのせる。

グリル　3〜12分　上段

トースト&ベーコンエッグ

カロリー 約300kcal

材料

卵	1個
食パン	1枚
ベーコン(半分に切る)	1枚
サラダ油	適量

作りかた

❶ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬりパン、ベーコン、卵をのせ、上段に入れます。
❷ グリル 4〜5分 加熱し、パンに焼き色がついたら裏返して、さらに グリル 3〜4分 焼きます。

ナン

カロリー 約1090kcal

材料(2枚分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓐ	小麦粉(強力粉)	120g
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ½弱
Ⓐ	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
Ⓑ	卵(ときほぐす)	1個
Ⓑ	水	100ml
Ⓑ	サラダ油	大さじ1

(1mL=1cc)

作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた ①〜⑥ の要領で生地を作ってからガス抜きし、2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。
❷ ① の生地を打ち粉をしたのし台でそれぞれ端を押さえて、長径25cmくらいのしずく形にのばします。
❸ ② の生地全体に軽くフォークで穴をあけます。
❹ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③ の生地を並べ表面にサラダ油(分量外)をぬり、上段に入れます。
❺ グリル 8〜10分 加熱後、裏返して、④ と同様にサラダ油(分量外)をぬり グリル 8〜10分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

• 生地のこね方などは、バターロールのパンの作りかたのコツを参照してください。

ナシゴレン

カロリー 約1280kcal

材料

Ⓐ	豚ひき肉	100g
Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)	100g
Ⓐ	むきえび(背わたを取って、小さく切ったもの)	100g
Ⓐ	ピーマン(みじん切り)	2個
Ⓐ	にんにく(みじん切り)	1片
	ご飯	400g
Ⓑ	豆板醤	小さじ2
Ⓑ	しょう油	小さじ1
Ⓑ	オイスターソース	大さじ1
Ⓑ	塩、こしょう	各少々
	卵	2個

作りかた

❶ 容器にⒶを入れて混ぜ合わせ、 レンジ 700W 2〜3分 加熱します。
❷ ①にご飯とⒷを加え、よく混ぜます。
❸ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②を平らに広げ、卵をその上に落とし、上段に入れます。
❹ グリル 8〜10分 焼きます。

海鮮風チヂミ

カロリー 約570kcal

材料(4枚分)

	万能ねぎ(3cm長さに切る)	1束
Ⓐ	いか(皮をむき、1.5cm角に切ったもの)	70g
Ⓐ	むきえび(背わたを取ったもの)	70g
Ⓑ	塩、こしょう	各少々
Ⓑ	サラダ油	大さじ1
Ⓒ	小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓒ	卵	1個
Ⓒ	水	120mL
Ⓒ	塩	少々
	ごま油	大さじ2

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ⒶはⒷでよくもみこんでおきます。
❷ ボールにⒸを入れ、混ぜ合わせ、①と万能ねぎを入れ、さらによく混ぜ合わせます。
❸ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②を4等分して、丸く広げ、表面にごま油を塗り、上段に入れます。
❹ グリル 10〜12分 加熱後、裏返して、表面にごま油をぬり、さらに グリル 10〜12分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

• Ⓐ の食材をツナ缶(100g)と紅しょうが(20g)又はキムチ(70g)など好みの具にかえてもよいでしょう。

カルツォーネ

カロリー 約1140kcal

材料(6個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	80g
Ⓐ	小麦粉(強力粉)	80g
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	ドライイースト	小さじ½
Ⓑ	牛乳	100ml
Ⓑ	オリーブオイル	小さじ1
Ⓒ	玉ねぎ(うす切り)	½個(100g)
Ⓒ	サラミソーセージ(スライス)	50g
Ⓒ	ピーマン(半分に切って、うす切り)	2個
Ⓒ	ピザソース(市販のもの)	60g
Ⓒ	塩、こしょう	各少々
	ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	60g

(1mL=1cc)

作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた ①〜⑥ の要領で生地を作ってガス抜きし、6等分し、直径12cmくらいの円形にのばします。
❷ 生地の中心にⒸを混ぜた具をのせ、チーズをのせ、2つ折りにし、合わせめを指でつまんで、しっかりと閉じます。
❸ ② の生地はラップをかけ15〜20分おきます。(二次発酵)
❹ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③の生地を並べ、上段に入れます。
❺ グリル 8〜10分 加熱後、裏返して、さらに グリル 6〜8分 焼きます。

《応用編》

●カルツォーネの生地を利用して (ピタパン)

作りかた

❶ 72ページ **バターロール** 作りかた ①〜⑥ の要領で生地を作ってガス抜きし、6等分し、直径12cmくらいの円形にのばします。
❷ ①の生地はラップをかけ15〜20分おきます。(二次発酵)
❸ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②の生地を並べ上段に入れます。
❹ グリル 4〜6分 焼きます。

(ねぎみそロール)

作りかた

❶ 72ページ バターロール 作りかた ①〜⑥ の要領で生地を作ってガス抜きをし、生地を2等分し、それぞれ20cm×20cmにのばし甜めん醤を一面にぬり、万能ねぎの小口切り(40g)を全面に散らし、手前より巻き、2cm幅に切ります。
❷ ①の生地はラップをかけ15〜20分おきます。(二次発酵)
❸ 予熱した白角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、②の生地を並べ、上段に入れ グリル 10〜12分 焼きます。

グリル陶板焼きのコツ

●白角皿は
白角皿を予熱し、予熱が終了したら、食品によっては白角皿に油を塗ってから焼くとこびりつきが抑えられます

●予熱後や加熱後は
白角皿や加熱室が、かなり熱くなっていますので、出し入れ時には充分気をつけてください。

●取り出すときは
白角皿の縁の中央部を乾いたふきんや付属のオーブン用手袋などを使って両手で出し入れをしてください。(やけどに注意)

●連続して焼くときは
焼き時間は短かめにして様子を見ながら焼きます。

●焼いている途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。

さくいん（あいうえお順）

仕　様

電　源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,210W）
オーブン		消費電力1,300W（ヒーター1,240W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅495×奥行455×高さ380mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH106385・01・2003・08（DC・日）1